

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Melalui penelitian yang telah dilakukan di lima kecamatan di Kota Malang, maka diperoleh kesimpulan:

1. Lanjut usia di Kota Malang sebagian besar tidak menderita sarkopenia dengan persentase sebesar 71,4%, masuk ke dalam kelompok lanjut usia dengan aktivitas sedang atau *minimally active* sebesar 53,8%, dan tidak pernah jatuh dalam satu tahun terakhir sebesar 81,9%.
2. Sarkopenia tidak berhubungan dengan frekuensi jatuh. Lanjut usia yang menderita sarkopenia dalam penelitian ini lebih banyak yang tidak pernah mengalami jatuh karena ditemukan lebih banyak dari mereka termasuk dalam kelompok *inactive* sehingga lebih kecil frekuensi jatuh yang dapat dialami.

7.2 Saran

1. Masih kurangnya pengetahuan lanjut usia akan kondisi sarkopenia yang dapat dialami sehingga diperlukan sosialisasi kepada lanjut usia di Kota Malang agar dapat lebih memahami kondisi kesehatan di usia tua.
2. Pada penelitian ditemukan hubungan bermakna antara sarkopenia dan aktivitas fisik yang menunjukkan bahwa besar kemungkinan bagi lanjut usia menderita sarkopenia dengan semakin sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan. Untuk mencegah penurunan aktivitas yang dilakukan oleh lanjut usia, maka diperlukan adanya sosialisasi yang menjelaskan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan lanjut usia karena lebih banyak

lanjut usia yang cenderung menjadi tidak aktif akibat kelemahan otot yang dialami pada usia tua.

3. Pada penelitian tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara frekuensi jatuh dan aktivitas fisik karena lanjut usia yang termasuk dalam kelompok tidak aktif (*inactive*) semakin berhati-hati dalam beraktivitas untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan sehingga ditemukan lebih banyak yang tidak pernah mengalami kejadian jatuh. Di samping itu, jatuh yang dialami oleh lanjut usia tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Terdapat faktor risiko lain yang berkontribusi pada kejadian jatuh yang tidak dinilai dalam penelitian ini. Sesuai dengan hal tersebut, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut yang membahas aktivitas fisik dan hubungannya dengan frekuensi jatuh pada lanjut usia.
4. Diperlukan penelitian lebih lanjut tentang derajat keparahan sarkopenia dengan frekuensi jatuh yang dialami oleh lanjut usia.
5. Diperlukan adanya penelitian lanjutan untuk dapat mengetahui lebih dalam hubungan sarkopenia dengan frekuensi jatuh dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih ketat untuk lanjut usia yang terlibat serta kejadian jatuh yang dialami.